

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

1ª Semana		Segunda-feira 31/07	Terça-feira 01/08	Quarta-feira 02/08	Quinta-feira 03/08	Sexta-feira 04/08
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + Leite sem lactose, Açúcar	Canjica com Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar) + Banana nanica	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango <b>refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Extrato de tomate, Amido, Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Colorau e Pimentão Arroz cozido com Espinafre Feijão cozido Purê de Abóbora Tangerina	Ovos mexidos Macarrão ao alho e óleo e Açafrão Feijão cozido Salada de Chuchu com Tomate e Cebola	Bobó de Peito de Frango desfiado com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Farofa de Banana nanica ½ p (Farinha de mandioca) Repolho roxo ralado com Ervas (Cebolinha, Manjericão, Salsa)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz, Colorau) Feijão cozido Salada de Alface com Cenoura crua ralada

Observação: Reservar 1 pc de Batata doce, 1pc de Abóbora, ½ pc de Banana nanica – congelada para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	618,73	100,51	58%	21,45
EF 01	6- 10 anos	693,80	111,13	58%	25,88	13%	16,59	22%	
EF 02	11-15 anos	765,86	122,64	58%	28,85	14%	17,99	21%	
EM	16-18 anos	765,86	122,64	58%	28,85	14%	17,99	21%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

2ª Semana		Segunda-feira 07/08	Terça-feira 08/08	Quarta-feira 09/08	Quinta-feira 10/08	Sexta-feira 11/08
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)	Frutas picadas com Leite sem lactose ½ pc (Banana nanica + Mamão ½ pc) + Tangerina
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Carne moída ao molho com Batata doce (Acém moído, Extrato de tomate) Arroz cozido Abóbora refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce e Manjericão Arroz cozido Feijão cozido Repolho verde ralado	Farofa de Ovos (Ovo, Farinha de mandioca, Colorau) Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Cenoura refogada	Isclas de Paleta suína refogadas com Cebola, Pimentão e Colorau Arroz cozido Purê de Abóbora Alface em tiras	Peito de Frango refogado com Açafraão Arroz cozido Chuchu gratinado (Amido, Leite sem lactose ½ pc) Tomate meia lua com Ervas (Cebolinha, Salsa)

**Observação:** Reservar 1pc de Abobrinha (refrigerada), 1pc de Inhame para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	614,95	103,64	61%	21,88
EF 01	6- 10 anos	693,38	114,96	60%	26,37	14%	14,26	19%	
EF 02	11-15 anos	765,73	126,36	59%	29,46	14%	15,67	18%	
EM	16-18 anos	765,73	126,36	59%	29,46	14%	15,67	18%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

3ª Semana		Segunda-feira 14/08	Terça-feira 15/08	Quarta-feira 16/08	Quinta-feira 17/08	Sexta-feira 18/08
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva + Leite sem lactose, Açúcar	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Melão em fatias	Salada de Frutas com Leite sem lactose ½ pc (Abacaxi ½ pc, Banana prata ½ pc, Melão ½ pc) + Melancia em fatias	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco Verde (Melão ½ pc, Talos de Espinafre, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Peito de Frango ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Abobrinha refogada	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Açafrão) Feijão cozido Salada de Cenoura com Beterraba cozida	Ovos mexidos com Tomate e Cebola Arroz cozido Feijão cozido Batata doce com casca cozida	Paleta suína assada Arroz cozido Tutu de Feijão (Farinha de mandioca, Colorau) Abóbora cozida Salada de Repolho roxo em tiras com Hortelã	Peito de Frango assado com Tomate, Pimentão e Cebola (Colorau) Arroz cozido Feijão cozido Creme de Espinafre (Amido e Leite sem lactose ½ pc)

Observação: **Reservar o Espinafre e os Talos para uso em 18/08.** Reservar 1pc de Abóbora, 1 pc de Acelga, 1 pc de Cebola para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	578,73	91,67	57%	21,12
EF 01	6- 10 anos	653,48	102,07	56%	25,66	14%	15,68	22%	
EF 02	11-15 anos	718,86	111,92	56%	28,60	14%	17,06	21%	
EM	16-18 anos	718,86	111,92	56%	28,60	14%	17,06	21%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

4ª Semana		Segunda-feira 21/08	Terça-feira 22/08	Quarta-feira 23/08	Quinta-feira 24/08	Sexta-feira 25/08
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Morango (Leite sem lactose, Fruta 1pc, Açúcar)	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite sem lactose ½ pc (Banana prata, Mamão, Maçã ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar) + Melão em fatias
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Carne moída refogada com Acelga ralada (Acém moído, Cebola, Colorau) Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> -assadas Arroz cozido Feijão cozido Brócolis cozido a vapor Cenoura refogada	Farofa de Ovos com Espinafre (Farinha de mandioca, Cebola, Açafrão) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Tomate com Ervas (Cebolinha, Manjericão e Salsa)	Peito de Frango desfiado ao molho branco (Amido e Leite sem lactose ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho roxo com Pepino	Paleta suína em cubos refogada (Cebola, Colorau) Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora Salada de Tomate, Cebola e Pimentão em cubos

**Observação:** Reservar 1pc de Batata doce, 1pc de Acelga para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola. Cardápio sujeito a alterações.

4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	532,09	84,73	57%	20,30
EF 01	6- 10 anos	593,70	92,48	56%	24,20	15%	14,41	22%	
EF 02	11-15 anos	664,97	664,97	103,39	56%	27,53	15%	15,85	21%
EM	16-18 anos	664,97	664,97	103,39	56%	27,53	15%	15,85	21%

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

5ª Semana		Segunda-feira 28/08	Terça-feira 29/08	Quarta-feira 30/08	Quinta-feira 31/08	Sexta-feira 01/09
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz com *Azeite de Oliva Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana prata (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Cuscuz com *Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva) Suco de Morango (Fruta 1 pc, Açúcar)	Salada de Frutas com Leite sem lactose (Melão 1pc, Morango 1pc, Mamão ½ pc)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Melão (Fruta ½ pc, Açúcar) + Maçã
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Estrogonofe de Frango (Peito de Frango, Leite sem lactose ½ pc, Amido, Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce com casca corada Acelga picada	Carne moída cozida com Cenoura e Colorau (Acém moído) Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Farofa de Ovos com Banana (Farinha de mandioca, Banana prata ½ pc) Arroz cozido Feijão cozido Salada de Repolho Verde com Tomate e Manjeriçã	Galinhada (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, com Colorau) Feijão cozido Salada de Couve-flor com Brócolis cozidos a vapor	Paleta Suína cozida e refogada com Açafraão e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Alface picada

Observação: Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Vagem para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	575,17	89,52	56%	20,79
EF 01	6- 10 anos	636,86	97,29	55%	24,65	14%	16,80	24%	
EF 02	11-15 anos	708,21	108,23	55%	27,95	14%	18,24	23%	
EM	16-18 anos	708,21	108,23	55%	27,95	14%	18,24	23%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

6ª Semana		Segunda-feira 04/09	Terça-feira 05/09	Quarta-feira 06/09	Quinta-feira 07/09	Sexta-feira 08/09
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar) + Banana nanica	<b>FERIADO DIA DA INDENDÊNCIA DO BRASIL</b>	<b>DIA LETIVO MÓVEL</b>
	A L M O Ç O	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Ovos mexidos Arroz cozido Batata inglesa ao molho (Extrato de tomate) Vagem refogada	Galinhada com Couve (Arroz, Peito de Frango em Pouch, Colorau) Feijão cozido Batata doce corada		

Observação: Reservar 1pc de Inhame, 1pc de Beterraba para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	333,41	54,33	59%	11,68
EF 01	6- 10 anos	365,76	59,04	58%	13,64	13%	8,49	21%	
EF 02	11-15 anos	401,30	65,36	59%	15,03	13%	8,93	20%	
EM	16-18 anos	401,30	65,36	59%	15,03	13%	8,93	20%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

7ª Semana		Segunda-feira 11/09	Terça-feira 12/09	Quarta-feira 13/09	Quinta-feira 14/09	Sexta-feira 15/09
L A N C H E	Horários <b>Matutino:</b> 8h e 8:30. <b>Vespertino:</b> 16h e 16:30.	Cuscuz Leite caramelizado (Leite sem lactose, Açúcar)	Biscoito Rosquinha de coco Suco Verde (Melão ½ pc, Hortelã, Açúcar) + Frutas picadas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)	Cuscuz com <b>*Peito de Frango refogado (1/2 pc- Reserva)</b> Suco de Morango (Fruta 1pc, Açúcar)	Canjica (Leite sem lactose, Açúcar) + Banana prata	Biscoito Rosquinha de coco Vitamina de Banana nanica (Leite sem lactose, Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horários: <b>Matutino:</b> 11h e 11:30. <b>Vespertino:</b> 13h e 13:30.	Isclas de Peito de Frango aceboladas Arroz cozido Feijão cozido Purê de Inhame Beterraba cozida	Peito de Frango refogado com Tomate, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Couve-flor gratinada (Amido e Leite sem lactose ½ pc)	Carne moída cozida com Vagem (Acém moído) Macarrão ao molho com Espinafre (Extrato de tomate) Feijão cozido Melão em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango <sup>R</sup> assadas com Açafrão Arroz cozido com Brócolis Feijão cozido Repolho roxo refogado	Paleta suína cozida e refogada com Pimentão e Colorau Arroz cozido Feijão Tropeiro (Farinha de mandioca, Couve) Abóbora cozida

Observação: **Reservar a Couve para uso em 15/09.** Reservar 1pc de Batata inglesa, 1pc de Acelga para a próxima segunda-feira.

\*Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.

\*Azeite de Oliva – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Andorinha; Gallo; Cocinero.

\*Peito de Frango (½ pc – Reserva). OU Tofu – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Nippo, Ecobras, Hattori.

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato (55% a 65% do VET)		Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
				PE	4-5 anos	587,29	96,26	59%	22,34
EF 01	6- 10 anos	657,60	105,03	57%	27,10	15%	14,85	20%	
EF 02	11-15 anos	739,74	117,97	57%	30,95	15%	16,37	20%	
EM	16-18 anos	739,74	117,97	57%	30,95	15%	16,37	20%	

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 4ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

**CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 31/07/2023 a 15/09/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 16/10/2023.

02 Refeições - Refeição Complementar e Escola Parque: Pré escolar

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para frango/carne/ovo *in natura* como acompanhamento para o cuscuz utilizar ½ pc de sal e 1 pc de óleo (1ml).
- **Atentar-se às entregas dos Ovos. Eles chegarão uma semana antes do consumo. Por esse motivo, o ovo deverá ser armazenado sob refrigeração até o efetivo consumo.**
- **Armazenar as reservas de Carnes conforme planejamento do cardápio e de entregas.**
- **Amido:** Amido de milho
- **Leite sem lactose:** Per capita para molhos reduzido de meio (½) para um terço (⅓).
- **R: Reserva de Carne ou Ovo de entregas mais distantes. Utilizar 1 pc por refeição. Armazenar as reservas refrigeradas ou congeladas.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- Quando Frutas e Hortaliças estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo, será necessário higienizar, identificar e congelar ou resfriar para a semana seguinte.
- **Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.**
- As sugestões de receitas compõem o arquivo Caderno de Receitas atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913